

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.08

Jadłospis na dzień: 2026-08-03

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser twarogowy plaster	21,5g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	szynka orzech	45g
	pieczywo mieszane	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	jogurt owocowy	100g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	woda z miętą i cytryną	250g
	mizeria	150g
	rosół z makaronem	350g
	udko pieczone	200g
podwieczorek	paluszek serowy 1szt	21g
	pieczywo chrupkie	12g
	sałata	10g
kolacja	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	szynka drobiowa	40g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	mozzarella	50g
	jabłko	180g
	pieczywo mieszane	130g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2105,12
Energia (kJ)	8279,04
Białko ogółem (g)	119,42
Tłuszcz (g)	69,19
Węglowodany ogółem (g)	257,41
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,69
Sacharoza (g)	11,22
Błonnik pokarmowy (g)	24,41
Sól (g)	6,22